Lebensmittelvorrat

Unterschätzen Sie die Gefahr des Verhungerns nicht! Bei einer Großkatastrophe mit langandauernder Versorgungskrise wird neben einem Schutzraum vor allem der Nahrungsvorrat über Leben und Tod entscheiden. Im Anschluß an den Ersten Weltkrieg und die bolschewistische Revolution verhungerten in Rußland mehrere Millionen Menschen. Viele Familien zogen aufs Land; die Bevölkerung von Petrograd (ab 1924: Leningrad) sank binnen weniger Jahre von ca. 2,5 Millionen auf 722 000.

Für eine ausreichende Ernährung sollten einem Menschen bei leichter körperlicher Tätigkeit pro Tag ca. 2500 kcal (10 500 kJ) in Form von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten zur Verfügung stehen. Als Hauptenergielieferanten empfehlen sich Getreide im ganzen Korn, Hülsenfrüchte, Zucker und Milchpulver. Zu bevorzugen sind nichthybride Getreidesorten, die später auch zur Aussaat verwendet werden können. Das zur Einlagerung am besten geeignete Getreide ist dehydrierter Weizen mit einer Restfeuchte von maximal 11 %. Längerfristig muß auch auf eine ausreichende Vitaminzufuhr geachtet werden, um Mangelkrankheiten (z.B. Skorbut) vorzubeugen.

Wer sich auf Katastrophen wie Erdbeben, Energieversorgungsengpässe oder einen AKW-Unfall vorbereitet, sollte einen Vorrat für *zwei Wochen* anlegen.

Vor dem Hintergrund der Endzeitprophezeiungen aber wären Vorräte für Ihre *Familie + 1 Person* Sicherheit für *2 Jahre* geraten, mindestens aber *für die Dauer des Kriegsgeschehens (3 Monate) und die nachfolgende Hungerszeit (6 bis 12 Monate)*; nach einer Empfehlung des Sehers Irlmaier (nach dem auch Speisen in Gläsern während der »drei finsteren Tage« verderben sollen) sind sie in luftdichten Metallbehältern zu lagern. Stark gesalzene Nahrungsmittel nehmen übrigens mehr Strahlung auf als ungesalzene.

Eine leicht zu realisierende Möglichkeit ist ein *dynamisches Lager*

gängiger Lebensmittel, die jeweils vor der Aufbrauchsfrist[29] durch neue ersetzt werden. Da diese Konserven durch Zerstörung oder Plünderung aber verlorengehen können, empfiehlt es sich, einige jahrelang haltbare Vollkonserven und Trockenmahlzeiten (aus dem Expeditionsgeschäft) in gesonderten Lagern zu vergraben.

»Basic four«-Lagerprogramm der Mormonen

Die amerikanischen Mormonen entwickelten ein eigenes Programm zur Langzeitlagerung von Lebensmitteln für mehrere Jahre. Konkurrenzlos billig, für die Ernährung im großen und ganzen ausreichend, aber wenig abwechslungsreich ist die Einlagerung von vier Grundnahrungsmitteln, die sich allesamt auch durch sehr lange Lagerzeiten auszeichnen. *Pro Person und Jahr* sind (großzügig berechnet) zu kaufen:

- 170 kg Weizen (im ganzen Korn, wenn möglich dehydriert, dann nämlich jahrzehntelang haltbar)
- 45 kg Zucker oder Honig (Zucker hält jahrzehntelang, Honig ist unbegrenzt lagerfähig)
- 45 kg Magermilchpulver (Haltbarkeit meist mit 2 Jahren angegeben, in Wirklichkeit bei guten Lagerbedingungen jedoch wesentlich höher)
- 6 kg Salz (trocken unbegrenzt haltbar)

Dehydrierte Nahrungsmittel

Spezielle gefriergetrocknete und dehydrierte Nahrungsmittel für die Langzeitlagerung (Mindesthaltbarkeit 15–20 Jahre), wie sie etwa von der Firma *Innova* angeboten werden, stellen in bezug auf die Sicherheit das Optimum dar, sind besonders einfach einzulagern, aber auch relativ kostspielig (Preis eines Sicherheitsvorrates für eine Person und ein Jahr um 4500 DM).
Eine günstige Alternative dazu stellen MRE-Rationen[30] aus militärischen Beständen dar, die sich mittels chemischer Reaktion selbst erwärmen, wenn man Wasser beifügt.

[29] Aus rechtlichen Gründen geben die Fabrikanten oft Aufbrauchsfristen an, die bei guter Lagerung um Jahre überschritten werden können. Allerdings nimmt der Nährwert des Doseninhaltes mit der Zeit immer mehr ab, und säurehaltige Nahrungsmittel (v. a. Tomaten) können das Metall angreifen.

[30] »MRE« steht für *meal ready to eat.*

Die »Luxuslösung«

Die folgende Tabelle ist als ein etwas abwechslungsreicher Proviantvorschlag für den großzügig bemessenen *Jahresbedarf einer* erwachsenen *Person* zu verstehen, wobei länger haltbaren Nahrungsmitteln der Vorzug gegeben wurde:

Kohlehydratreiche Lebensmittel

- ○ 24 kg Mehl
- ○ 12 kg Grieß
- ○ 36 kg Reis
- ○ 36 kg Teigwaren
- ○ 3 kg Haferflocken
- ○ 12 kg Zucker
- ○ 6 kg Honig (Achtung: Kindern unter 1 Jahr keinen Honig geben!)
- ○ 12 kg Zwieback/Knäckebrot

Eiweißreiche Lebensmittel

- ○ 12 kg Dosenfleisch (Vollkonserven)
- ○ 12 kg Milchpulver (max. 4 % Feuchtigkeit, Elfi Lukas empfiehlt in ihrem Buch *Küche extrem* das Produkt »Nono« von der Firma *Oemolk*)
- ○ 24 kg getrocknete Linsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- ○ 6 kg Dosenfisch
- ○ 3 kg Volleipulver (Bezugsquelle bei Bäcker oder Konditor erfragen)
- ○ einige Stangen Räucherkäse (hält mehrere Monate)

Fette und Öle

- ○ 12 kg/l Speisefett/Speiseöl

Salz und Vitamine

- ○ 6 kg Salz
- ○ Multivitamintabletten oder -kapseln (nach Packungsbeilage, v. a. Schwangere und Kinder vertragen Überdosierung schlecht)
- ○ 30 g Ascorbinsäure in Pulverform (weit mehr einlagern, da auch als Ersatz für Essig oder Zitronensaft nützlich)

Zusätzlich empfohlene Lebensmittel

- ○ dehydrierter Weizen im ganzen Korn
- ○ Dörrobst
- ○ Dosengemüse
- ○ Essig
- ○ Fertiggerichte
- ○ Fleischbrühe
- ○ Gewürze
- ○ Hefeflocken (Suppenwürze, Brösel-ersatz, Knödelfülle, in Fett geröstet als Brotaufstrich, Nudelsauce usw.)
- ○ Kakao (besser: Ovomaltine)
- ○ Kaffee
- ○ Kartoffel- oder Maisstärke
- ○ Maisgrieß
- ○ Nüsse
- ○ Obstkonserven
- ○ Puddingpulver
- ○ Pulverkaffee
- ○ Schokolade
- ○ Senf
- ○ Suppenwürfel
- ○ Tee
- ○ Tomatenmark
- ○ Trockenhefe
- ○ Weizengrieß

Spezielle Nahrung

- ○ spezielle Nahrung für Säuglinge und Kleinkinder: Pro Baby sind für ein Jahr anzuschaffen: 30 kg Magermilchpulver, 11 l Pflanzenöl, 7 kg Zucker sowie Vitamintabletten (Anzahl je nach Präparat).
- ○ spezielle Nahrung für diäthaltende Personen
- ○ Futter für Haus- und Nutztiere

Wasservorrat

siehe auch → Wasser reinigen und haltbar machen

Während der Mensch bis zu einigen Wochen ohne Nahrung überleben kann, bedeutet ein völliger Mangel an Flüssigkeit schon nach wenigen Tagen für ihn den Tod. Die Bevorratung von Wasser spielt daher eine große Rolle, insbesondere wenn man von der öffentlichen Wasserversorgung oder elektrisch betriebenen Pumpen abhängig ist.

Rechnen Sie *pro Person und Monat etwa 100 l Trinkwasser.* Große Tanks oder Fässer können Sie günstig im Lagerhaus kaufen. Die Wiederverwendung gebrauchter Kunststoff-Container wird nicht empfohlen, da das Plastik auch nach sorgfältiger Reinigung noch geschmacksbeeinträchtigende oder giftige Stoffe enthalten kann. Auch Metallbehälter sind ungeeignet, es sei denn, ihr Inneres ist beschichtet. Am besten befüllen Sie mehrere bruchsichere Tanks, die wegen der Gefahr der Verstrahlung im Boden eingegraben werden. Notfalls kann man auch in Erdlöcher eingelassene Schwergut-Plastiksäcke (stärkeres Material als herkömmliche Müllsäcke) mit Wasser füllen und gut verschließen. Man muß diese aber zusätzlich mit einer (eingegrabenen) Plane so abdecken, daß kein Oberflächenwasser einsickern kann. In einer Stadtwohnung dienen Faltkanister, die Badewanne und aufblasbare Kinderplanschbecken als Sammelbehälter (und gefüllt als zusätzlicher Strahlenschutz, da 20 cm Wasser bereits die Hälfte der γ-Strahlen absorbieren).
Keinesfalls dürfen die Wasserbehälter neben Farben, Lacken, Säuren, Spritzmitteln oder Fäkalien gelagert werden, deren Dämpfe u. U. durch den Kunststoff diffundieren können. Außerdem sollten Kunststoff-Wasserbehälter nicht direkt auf Betonboden stehen, Pappe oder Holzpalette unterlegen!
Bevorraten Sie, wenn möglich für *mindestens drei Monate.* Die Entkeimung und Haltbarmachung geschieht am besten durch im Handel erhältliche Tabletten oder Tropfen.

- ○ keimfrei gemachter Wasservorrat in dichten Tanks: mind. 300 l pro Person
- ○ Faltkanister und Eimer für Transport und Verteilung
- ○ aufblasbare Kinderplanschbecken (Notlösung für Stadtwohnungen)
- ○ Katadyn-Taschenfilter PF mit Ersatzfiltereinsätzen
- ○ Schläuche (zur Entnahme des Wassers aus Gefäßen mittels Siphonprinzip)
- ○ Tabletten oder Tropfen zur Wasserentkeimung (z. B. Micropur)